

★おうちの人と一緒に読みましょう。★



家庭数

令和5年2月1日  
鴻巣市立小谷小学校  
保健室

新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザの流行にも注意が必要です。これからも気を緩めることなく、手洗い・うがい・マスクの着用・換気・加湿を続けていきましょう。



はついくそくていけっか  
**発育測定結果**

1月に発育測定を行いました。下の表は各学年の身長・体重の平均値と4月から伸びの平均値です。成長には個人差がありますが、ひとつの目安として参考に使ってください。また、お子さんの発育で心配なことや疑問等がありましたら、個別に成長曲線をお渡しすることもできますので、保健室にお声がけください。

	男子				女子			
	身長 (cm)		体重 (kg)		身長 (cm)		体重 (kg)	
	平均値	伸び	平均値	伸び	平均値	伸び	平均値	伸び
1年生	126.4	4.9	27.8	2.7	120.4	4.6	22.8	2.3
2年生	125.3	3.9	25.1	2.0	124.1	4.5	24.9	2.1
3年生	133.7	3.5	31.5	2.2	135.3	4.3	32.7	3.3
4年生	139.6	4.3	33.2	2.8	143.0	5.8	38.9	4.3
5年生	141.3	4.4	35.2	2.3	148.5	4.5	43.1	4.0
6年生	151.4	5.5	40.0	3.7	152.7	3.4	43.9	4.0

**ストレスはためないこと！ すずんでリラックス**

すっきりした～！

ぐっすり十分な睡眠

ここちいい～！

ぬるめの湯船につかる

たのし～！

趣味の時間を大切に

おいし～！

ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

2月の保健目標 心の健康について考えよう

**立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～**

友達とどう付き合っているかわからないと思ったことはありますか？実は、そう悩む人は少なくありません。友達と楽しく和やかに付き合っていくために下の3つの事を意識してみてください。

- ☆最初から否定せず、相手の話を聞く
- ☆人の悪口を言わない
- ☆見栄や意地をはらない

また、普段の生活を振り返って、周りの人に優しくできているかチェックしてみましょう。

やさしくやさしく

できているかな？

感謝の気持ちを伝えている

友だちのいいところを見つけられる

言葉づかいに気をつけている

困っている人に親切にできる

元気よくあいさつをしている

相手の気持ちを考えられる

相手のほうを見て話を聞いている

声の大きさに気をつけてあいさつしている

素直に謝ることができる

いつも自分を振り返って、○をつけてみましょう。